

Přílohy

Příloha č. 1: Petr

Respondent A, nazvaný v rámci výzkumu Petr, je 45letý muž pracující jako hlavní vedoucí křesťanského společenství. Má na starosti především tým vedoucích, kteří se starají o další osoby, ale i sám vede pastorační poradenství. Má teologické vzdělání.

1. Považujete svou práci v církvi za stresující?

Pokud ano, jak moc stresující byste ji ohodnotil/a na škále 1-10 (1-nejméně, 10-nejvíce)

Ano, 8. 8 protože 9 a 10 bych považoval za negativní stres, kterej více méně asi určitě v tomhle období neprožívám.

2. Jakými způsoby ovlivňuje práce v církvi váš život?

Tak hodně zásadně. Jakoby přece jenom práce v církvi není úplně klasický zaměstnání a liší se určitě i od práce v neziskový nebo dobrovolnický organizaci. Protože je tam riziko vysoký osobní angažovanosti a smyslem církve je práce s ideálama a současně práce s lidma. A na rozdíl od jiných neziskových organizací v církvi cílem tý práce jsou lidi, se kterýma pracuju, takže já nemůžu na rozdíl od práce nebo neziskový organizace někomu říct: s tebou už nechci pracovat a už tě nechci ve svý organizaci. Protože on je cílem toho, aby tam byl, a já musím tenhle případnej konflikt nebo napětí vyřešit jinak než pokusem odstranění nebo odhlášení člověka z organizace, protože to je církev. Takže tím je to komplikovanější. A tím to taky ovlivňuje můj život, protože potažmo všichni účastníci církve se chtějí považovat za mojeho přítele nebo aspoň za někoho, ke komu mají respekt, mají ho rádi, nebo je to jejich dobrej známej. To samý chci mít já vůči nim, tím pádem je těžký rozlišovat pracovní život a soukromej život typu života s přáteli, protože vlastně moji přátelé, já s nima pracuju (smích). A lidi, se kterýma pracuju, jsou moji přátelé. Takže já nemůžu říct, že od osmi do čtyř jsem jejich zaměstnavatel nebo ředitel nebo poradce a od čtyř do devíti večer jsem jejich kamarád. A proto je těžký vlastně řídit ten život a práci, člověk si v tom musí najít trošku jinej systém, než je zvyklej v těch jiných pracovních nasazeních, jako mám třeba ve vydavatelství nebo v nadačním fondu.

3. Cítíte nebo zažíváte „konflikt rolí?“

(Ve smyslu: zaměstnanec/sloužebník/rodič/podnikatel/kamarád apod.) Pokud ano, jaký?

Takže tím pádem, ano, zažívám konflikt rolí, protože jsem vůči lidem zaměstnanec, ale taky jsem vůči lidem jejich vedoucí. Protože to je další paradox církve, oni mě zaměstnávají, abych byl jejich vedoucím (smích). A přitom současně jsem jejich sloužebník. A ve svojí rodině jsem jejich rodič, ale současně jsem jejich pastor. Ale současně taky, protože jsou většina mojí rodiny jsou zapojený ve službě, tak jsem i jejich organizační nadřizenej v dobrovolnický organizaci. Ale protože moje manželka je placená v tejhle organizaci, tak jsem i její zaměstnavatel. Takže těch konfliktů prostě je, jsou mnohavrstevný a jsou permanentní.

4. Zažil/a jste nebo zažíváte pocity vyčerpání?

Pokud ano, jak často?

Pocity vyčerpání, no tak určitě. Jako takový tři pocity vyčerpání. Jeden je ten takovej ten asi běžnej, kdy prostě člověk asi odvede hodně práce a pak je unavenej. Ale potom má člověk i pozitivní pocity, že se nějaká ta práce odvedla, spolu s tím je tam ten výkon a výsledek. Pak je jinej pocit vyčerpání, kterej někdy tam bývá a někdy ne, a to není takovej ten krátkodobej, a to je ten, že vlastně je před námi velkej úkol, velká výzva, a člověk vlastně musí na to myslet, a někdy se prostě cítí unavenej z představy prostě jak velký nebo těžký to je. Jinak jakoby ten masivní, na úrovni vyhoření, to je tak patnáct let zpátky. Možná sedmnáct. A vlastně je dost dobře možný, můj subjektivní odhad, že jsem se vlastně z toho už nikdy nedostal na tu původní energetickou úroveň.

5. Co tyto pocity způsobilo/způsobuje? Co je pro vás zdrojem stresu?

Zklamání - pocit neúspěchu - pocity všemohoucnosti - pocity viny - frustrace - únavu - neschopnost odmítnout.

Asi z těch vyjmenovaných tady, je to pocit viny a pocit frustrace. Pociť viny v případě, že třeba zrovna pracuju z domova, protože když pracuju z domova a rodina něco potřebuje, tak buď jim pomůžu a v tu chvíli pociťuju dva pocity viny současně. První pocit viny je ten, že už předem vím, že jim nepomůžu dostatečně. Protože budu hledat nejbližší možnej bod úniku,

abych se mohl vrátit k práci. Takže budu mít pocit viny vůči rodině, že jsem jim nedal to, co potřebovali, a současně budu mít pocit viny i vůči komunitě nebo vůči Bohu, že jsem tomu nedal to, za co jsem byl zaplacen, co je moje zodpovědnost nebo míra odpovědnosti. Frustrace taky je v tom spojená, někdy. A to je, že samozřejmě, že organizace se nemůže rozvíjet, pokud vedoucí nevidí nedostatky. Takže je to součást mojí práce, vidět nedostatky a srozumitelně je komunikovat. Ale samozřejmě, že když člověk vidí nedostatky, tak ho to frustruje. A nejtěžší pro mě je, oddělit nedostatky, který jsou teďka napravitelný, a problémy, který asi teďka napravitelný nebudou a já se s nima budu muset v uvozovkách dočasně smířit, než se změní situace nebo než já změním situaci, tak, aby byla vlastně změněná. Jinak asi únava ne, protože mám pocit, že se mi daří dost intenzivně odpočívat. Neschopnost odmítnout zeslábla v mojem životě dost významně. Pocity všemohoucnosti taky nemám. Zažíváme relativní vlnu úspěchu, takže nemám pocity neúspěchu. No a nemám v principu z čeho bejt zklamanej.

6. Setkal/a jste se v církvi s genderovými stereotypy, předsudky? (Vůči vám/druhým)

Určitě ty předsudky jsou. Myslím, že u nás ve společenství jsou teda hodně hodně menší, ale samozřejmě lidi mají svoje individuální pocity a přání vedení církve nebo vedení organizace. Nemusí a ani nemůže se vlastně 100 % obtiskávat v jednotlivých účastnících bohoslužeb. To by musela bejt hodně propracovaná sekta. Což církev není a tím pádem vlastně to 100 % odstranění těch předsudků nebo stereotypů je vlastně nereálný. Akorát někde se to může vyskytovat víc a někde míň a naše snaha je, aby se to u nás vyskytovalo míň. Máme určitou praxi, nejenom teda teorii a ve vedoucím týmu, což je nejvyšší orgán, je neplánovaně 50 % mužů a 50 % žen. Tak je to spíš vnější ukazatel našeho vnitřního nastavení, že ten princip stereotypu je hodně odstraněnej. Ale jak říkám, není možný jakoby odstranit všechny stereotypy a všechny předsudky.

7. Jakým způsobem se snažíte se stresem bojovat, čelit mu?

Snažím se mít a opravdu dělat věci, který mě hrozně bavěj. Jak v práci, tak potom mimo práci. Takže třeba vím, že mě baví filmy, tak prostě se dívám na filmy. A když nemůžu jít do kina s někým, tak půjdu klidně sám. A mám hrozně hezkej pocit, že jsem byl v kině. Že jakoby ten film je pro mě v tu chvíli zajímavější, než to že jsem tam byl s někým. A když sem tam s někým tak jenom jako good. A další věc je, že já mám rád, když s lidma můžu sedět v neformálním prostředí a povídat si s nima. Takže možná tři čtvrtiny

mojich schůzek se odehrajou v restauracích, u jídla u kafe. Anebo v kině (smích). Takže spojuju příjemné s příjemným. A nakonec i s užitečným, třeba i. Mám naplánovaný krátkodobý odpočinky. Mám dva dny v tejdnu volno, v pátek a v sobotu. Protože nechci mít volno v pondělí, to znamená den volna, den práce a den volna, chci mít dva dny v kuse volno. Proto mě nezajímá, co je zvykem a udělám si to, co se mi líbí. Nemám pocit viny, když si na půl hodiny lehnu v pracovní době a zdřímnu si. A v létě mám intenzivně dlouhej odpočinek, kdy nekážu. Několik nedělí za sebou. A rád cestuju, takže se snažím cestovat. Ideálně služebně, za služební peníze. Taky stres ještě, protože jsem v principu introvert, snažím se cíleně podělit se o to, co mě trápí. Protože jinak mám sklon držet to v sobě a pak mám papiňákový efekt.

8. Jak vám pomáhá v boji se stresem to, že jste věřící?
Myšlenkově nebo i konkrétně, prakticky, jaké využíváte duchovní techniky?

Určitě mě to zásadně pomáhá. Ve dvou věcech, jedna je ta osobní, kdy opravdu mám pocit, že Bohu můžu říct všechno a mám pocit, že to na něj můžu v uvozovkách hodit a důvěřovat mu, že mi pomůže. A tak i to společný, když jsem uprostřed církve. A vím, že za Bohem nejdu sám, že jsme velká parta, že nám na tom záleží společně a že to nedělám pro sebe a že to nedělám vlastně ani pro ně, nakonec, ale že to společně děláme pro Boha. A že když se něco nepodaří, tak že to není tragédie, že by to Boha mohlo nějak zastavit, protože by byl tak slabej, nebo že by mu to mohlo ublížit, protože tohle ode mě opravdu nečekal (smích).

9. Kdo je pro vás oporou?

Jsou to v principu tři lidi. Moje manželka, můj kamarád a... nebo čtyři. Je to určitej systém mých koučů, který mám k dispozici. Vždycky když něco řeším, tak si umím najít kouče. Služby některých koučů využívám častěji a u některých jsem jednorázově. A potom ještě mám někoho, kdo je starší než já, jak ve víře, tak fyzicky, tak jako manžel, tak jako vlastně v uvozovkách celoživotně je často mojim někdy průvodcem, někdy vrbou.

10. Jak vás podporuje vedení vaší církve vzhledem k boji se stresem?
(Vedení, aktivity, programy, semináře apod.)

Tak určitě to místní vedení mě podporuje tím způsobem, že se nesnažej mít svou vlastní zodpovědnost a nepřenášejí ji na mě. Což je obrovská úleva. Že ode mě nemají obrovský očekávání, že chápou, že jsem člověk. Že mi umožňují ten relax v létě tím, že si vezmou část práce na sebe. I s vědomím, že to třeba není jejich šálek kávy, že by potřebovali stát na pódiu, ale že to dělají s vědomím, že můžou přinést něco lidem, unikátního, sami za sebe. Současně, že tím odpracujou mojí práci, za kterou já jsem nakonec placenej. Ale neudělám jí jen díky tomu, že oni byli ochotní to za mě odpracovat. A já můžu prostě si to užít jiným způsobem. A celá struktura našeho společenství církví má skvělejší přístup k tomu, že. Že pořádá vlastně setkání pastorů, že si dává záležet na tom, aby bylo bez dětí. A že pro muže potom dělají ještě setkání zvlášť a pro ženy zvlášť, jako pro pastory. A že to taky dělají na nějakým neobvyklým místě nebo jiným místě než třeba u nás doma. Tak, aby nás vytrhli z toho stereotypu a trochu nás vyvětrali. A mluvili s náma třeba i na trochu jiný témata. než se může mluvit normálně. A mluvěj třeba i na vztahový, stresový nebo věci kolem sexu a komunikace, což je prostě perfektní. Člověk se zase podívá na svůj život jinak, v jiným prostředí, a to hrozně pomáhá, no.

11. Vyhledáváte pomoc i jinde?

Ano, vyhledávám pomoc jinde. Mám vlastně pár kontaktů. Jeden v Čechách. V Americe jsem si vyhledal a vyžádal kouče v úplně jiný církvi. Takže ano. Nárazově jsem se sešel s jiným člověkem tady. Vyhledávám to, když řeším něco většího a necejtím se v tom pohodlně, svěřit se a probírat to s lidma, se kterým si můžu tykat. Právě proto, že se to třeba může týkat jich, nebo se jedná o něco intimnějšího a byl bych rád, aby přišel někdo, kdo prostě ani neví, kde je Česká republika, natož kde jsem já a který lidi znám. Vlastně je od nás tak daleko, že se cítím dostatečně bezpečně. A já si to vytvořím tím, že si najdu kouče na druhým konci zeměkoule.

Příloha č. 2: Andrea

Respondent B, nazvaná Andrea, je 45letá žena pracující jako vedoucí a hlavní pastorační pracovník křesťanského společenství. Věnuje se osobně pastoračnímu vedení jednotlivých osob, přípravou pastoračních aktivit a má na starosti jednotlivé služebníky v pastorační práci ve společenství. Má teologické vzdělání a vzdělání z oblasti andragogiky.

1. Považujete svou práci v církvi za stresující?

Pokud ano, jak moc stresující byste ji ohodnotil/a na škále 1-10 (1-nejméně, 10-nejvíce)

Myslím si, že je stresující, ale je tam i ten pozitivní stres, ten eustres, i ten distres, ten negativní. Na té škále od 1 do 10 bych to zařadila asi podle různých období, ale mezi 6 a 9. Myslím si, že ten stres ovlivňuje zrovna to období, co dělám, protože jsou období, kdy se tvoří některé věci, a tam je stres větší, a potom jsou období, kdy fakt dělám práci, která mě opravdu hodně baví, a tam pociťuju stres třeba na škále číslo 4.

2. Jakými způsoby ovlivňuje práce v církvi váš život?

Myslím si, že hodně hodně moc. Protože pro mě ta práce v církvi právě není ta práce. To já vidím jako obrovský rozdíl, často se k tomu vracím. Proč mě ta práce tak naplňuje, na jednu stranu, na druhou stranu mi dává obrovský smysl, na třetí mi přináší obrovský stres a tlak do života. Protože právě, když člověk pracuje v církvi, tak ho to vezme celou osobností do toho. V práci, když chodíš do normální práce, tak tam vydáváš jenom nějakých 30 % svého života. Jdeš, odpracuješ si a jdeš domů a máš jinej kolektiv lidí, se kterými se znáš pracovní, a potom máš úplně mimo svoje přátele, svoji rodinu, svoji komunitu v církvi. A tady je to prostě všechno dohromady. Vlastně pracuješ s lidma, snažíš se motivovat lidi, kteří jsou tvoji přátelé, se kterými chodíš do církve, vlastně máš tam i tu pracovní rovinu, rovinu toho tlaku na to, být nějakým vzorem, jako morálně, všechno splňovat. Takže můj život to ovlivňuje hodně, můj život, moji rodinu, můj čas s mými příbuznými, moje vztahy, všechno. Ať pozitivně, tak i negativně.

3. Cítíte nebo zažíváte „konflikt rolí“

(Ve smyslu: zaměstnanec/sloužebník/rodič/podnikatel/kamarád apod.) Pokud ano, jaký?

No, myslela jsem si, že ho zažívat nebudu, ale zažívám. Myslím si, že to byl konflikt rolí s mojí rodinou, protože vlastně jsem se dostala do pozice, asi dvakrát, kdy vlastně já vůči manželovi jsem ta, která mu má říct, co a jak v té oblasti a nebylo to úplně dobrý, protože to pro něj nebylo příjemný. A ještě jsem si to všimla s našima dětma, protože v jednom období prostě naše děti nebo jeden náš syn nechce jet na jednu moji aktivitu, kterou vedu, asi protože to dělám já (smích), protože tam se jedná hodně o rozebírání různých věcí, emocionálních a tak dále. Anebo tím, když třeba někde mluvím veřejně, tak často uvádím příklady z rodiny, a můj syn říkal, že už

nebude chodit na tadyhle ty moje veřejný projevy (smích). A na druhou stranu zase je to úžasná příležitost právě společně prožívat tyhle ty věci a zase někdy vnímám hrdost těch svých dětí na to, že mám tuhle tu roli.

A kdyby se to vzalo jako konflikt rolí ve smyslu, že je náročné skloubit role jako co je dobrovolnická práce, služba, zaměstnání, co je rodina a čas na doma?

To je strašně těžký a do dneška to nemám vyřešený. To je pro mě obrovská výzva, kterou řeším vlastně po celou dobu. I když si myslím, že na té škále řešení jsem se posunula už někam, a hodně mi v tom pomáhá i vedení, můj šéf. V tomhle vidím jako opravdu ten největší problém, to skloubit, protože pro mě to je opravdu těžký jakoby to oddělovat, a najednou přestat pracovat tady na tom a vlastně dělat naše domácí věci a naše soukromý věci. Takže mám pocit, že hrozně moc jsem upozad'ovala moji rodinu a potřeby naší rodiny, i když jsem to jako by nechtěla a pro mě je priorita naše rodina. Ale nedařilo se mi to. Myslím si, že je to jeden ze zásadních stresorů, kvůli kterým jsem právě zvažovala i úplný odchod.

4. Zažil/a jste nebo zažíváte pocity vyčerpání?

Pokud ano, jak často?

Jo, myslím si, že je zažívám. Snažím se s tím pracovat, Tady je pak ta další otázka, tak to dopovím až po tom, co je ten stresor. Ale zažívám pocity vyčerpání a myslím si, že to je docela často. Je to právě takový individuální, protože vlastně byly určitý období a v některých obdobích to bylo většinou tak, že bylo nějaký velký vypětí několik měsíců, a pak jsem měla možnost toho zpětného rázu si odpočinout a věnovat se rodině. Ale teďka jsem vlastně zažila období, kdy jsem neměla možnost právě toho zpětného rázu a jela jsem, byly pořád nějaký nový výzvy, ale jedna za druhou, který jsme museli řešit, a budovat nové věci. Za posledních třeba tři čtvrtě roku jsem neměla možnost zpětného rázu. Takže ten pocit vyčerpání byl opravdu obrovský. A v těch minulých letech to třeba bylo, nevím... každý měsíc, každý dva měsíce. Teď třeba šest měsíců jsem měla pocit vyčerpání.

5. Co tyto pocity způsobilo/způsobuje? Co je pro vás zdrojem stresu?

Zklamání – pocit neúspěchu - pocity všemohoucnosti - pocity viny – frustrace – únavu - neschopnost odmítnout.

Vydefinovala jsem si to tak, že jeden z mých největších stresorů jsou strašně vysoký očekávání, moje, sama na sebe. Protože mám nějakou představu a hrozně vysoký level z té mojí profese, z toho, jak vypadá excelentní a dobrá práce, takže jsem na sebe měla strašně vysoký očekávání a představy, a tím, že jsem neměla jako jasně vydefinovanou náplň práce, měla jsem tam hodně široký pole působnosti, mně se vlastně neřeklo, co mám dělat. Řeklo se mi, budeš budovat tuto oblast, na zelený louce, takže já jsem požádala o nějaké úkoly, byly mi tři úkoly svěřeny na začátku, a to jsem vlastně splnila hned v nějaký první fázi, a potom to vlastně bylo jenom na mně. Takže na jednu stranu je to vlastně obrovská výhoda, ale na druhou stranu je to taky obrovské stres, protože když někdo je perfekcionista a má vysoký požadavky, tak najednou vidí, co všechno by se mohlo, mělo dělat a na jaký úrovni. Takže vlastní očekávání, to je jeden z mých největších stresorů. Ale už je to lepší (smích).

Ve skutečnosti právě ty pocity viny, když to není podle těch očekávání. Člověk nemá za sebou ty výsledky, má pocit, že vlastně tomu dal hrozně moc času, ale vlastně neví... Práce s lidma to je vlastně strašně moc času rozhovorama, schůzkama, hrozně moc konverzací, komunikací na mailu atd. Ale ty vlastně nemůžeš přinést nějaký svůj šanon, že tady jsi zaúčtoval tyhle faktury. Tyhle tři štosy faktur jsem udělal během měsíce, to je obrovská práce. Ale práci s lidma nemáš nikde vydefinovanou, je to strašně jako... Takže je to frustrující, protože se prostě ukáže až v nějakým delším časovým horizontu, protože potom třeba mluvíš s těma lidma po nějaký delší době a oni mluví úplně jinak, protože se prostě posunuli.

A únava, určitě, fyzická únava, protože vlastně hodně času se tráví těma věcmi různě. A já potom nemůžu přijít domů si lehnout, že jo.

No, neschopnost odmítnout, to si myslím, že dnes už tak nemám.

Zklamání... jo to je pravda. Ale je to jeden konkrétní příklad, jestli to má smysl. Jeden konkrétní případ, kterej jsem právě prožívala a byl jeden z těch stresorů toho obrovského vyčerpání, o kterým jsem mluvila v tom posledním roce, že vlastně jsem měla pocit, že do nějakých lidí investuješ, očekáváš a dáváš i takovej ten hodně osobní jako prostě.... Potom zjistíš, že ty lidi tě hrozně jako zklamou, a tak trochu tě ještě bodnou do zad... Tak to pro mě bylo hrozně jako zklamání. Ale zas mě to vedlo k Bohu a závislosti na Bohu, že ta moje práce není o tom, co vidím, ale jestli poslouchám Boha, a od Něho jednou dostanu tu odměnu. Takže určitě to může být, ano, i to zklamání.

6. Setkal/a jste se v církvi s genderovými stereotypy, předsudky? (Vůči vám/druhým)

No, jestli mám bejt úplně upřímná, tak já si myslím, že tady jsou nějaký genderový předsudky. Ale jsou hrozně skrytý a podvědomý. Vůbec nejsou jakoby veřejný a otevřený. Ale myslím si, že se jinak přistupuje na stejný pozici k mužům a jinak k ženám, trošku. Když na jednu pozici půjde dívka, tak má jiný přístup, nesvěří se jí tolik pravomocí, jako když je to muž. Nebo nějaký vliv. Ale já osobně se s tím nesetkávám. Vůči mně ne. Naopak. Možná ještě k těm genderovým rolím, tak ta kultura je tak silná v tom, že vlastně všichni vědí, že vedoucí oblastí jsou ženy, a všichni vlastně jsou s tím v pohodě a v pořádku. A hodně to všichni respektují. Takže to, co jsem zmínila, je takový hodně hodně skrytý a spíš si myslím absolutně nevědomý a nikdo to nevidí. Nebo 99 % lidí si toho jakoby vůbec nevšimne. Naopak je to vlastně místo, kde je hodně ta svoboda, nejenom u těch genderových stereotypů, ale vůbec jako i rozdílnost přístupů k Bohu, postoj k homosexuálům a tak dále. Takže vnímám hodně velkou svobodu.

7. Jakým způsobem se snažíte se stresem bojovat, čelit mu?

No, já jsem si právě vydefinovala, co mi pomáhá si odpočinout, takže pravidelně vlastně, teďka poslední měsíce jsem to nedělala (smích), ale předtím, vlastně jsem pravidelně v diáři měla wellness, saunu, svůj čas s manželem, že ať se dělo, co se dělo, tak my jsme měli svůj čas jeden den v týdnu, snažila jsem se ty víkendy trávit s rodinou, moje procházky s Bohem u nás na vesnici, nordic walking, divadlo, takovýhle jakoby věci. A taky nebrat práci tak vážně. Protože jsem pak zjistila ve srovnání třeba s jinejma sborama atd., že to, co se ve skutečnosti díky Boží milosti podařilo vybudovat za toto období, není vůbec běžný. Já jsem měla pocit, že to je pořádk málo, a pak jsem zjistila, že všichni byli úplně v šoku, co všechno máme za tak krátký období. Takže, uvolnila jsem se.

8. Jak vám pomáhá v boji se stresem to, že jste věřící?

Myšlenkově nebo i konkrétně, prakticky, jaké využíváte duchovní techniky?

No, to je alfa a omega, prostě pro mě. Ve skutečnosti jediným takovým jako zdrojem, jak bojovat se stresem, je vztah s Bohem a to, že jsem stále vlastně víc a víc schopná skládat ty svoje břemena u Boha a Bůh mě vždycky ujistí, uklidní, dá mi novou sílu. U mě to je absolutně alfa i omega.

Mně strašně pomáhá... protože je hodně přístupů k Bohu, tak to, co mě pomáhá, kdy já se cítím s Bohem propojená, zjistila jsem opravdu, že mi hodně pomáhá, když jsem v přírodě. A chodím, chodím (smích), buď

chodím, anebo jsem na zahradě s kafe. Mám kafe, Bibli, jsem na zahradě ve svém křesle a kolem mě je právě taky zeleno na té zahradě. A tehdy dokážu vlastně mluvit s Bohem a uvolnit i věci, který jsou pro mě vlastně hodně bolestivý a stresující. Takže hodně brečím, hodně chodím, hodně se modlím. To mi hodně pomáhá. A potom mi pomáhá takovej modlitební deník, kdy já se modlím nebo mě osloví nějaký věci v Bibli, když čtu, tak si to napíšu. A hodně mě povzbuzuje číst si to zpětně nebo vidět, za co jsem se modlila a co se stalo. Anebo si tam opravdu zapisuju věci, který vnímám, že mi Bůh dává poznat nebo ukazuje nebo mi říká.

9. Kdo je pro vás oporou?

To, že dělám aktivity s mýma dětma, s manželem, když jdeme za příbuznýma. Hodně se navštěvujeme s mojí rodinou. Vlastně každej tejdenn si telefonujeme aspoň. A vídáme se docela často. Takže to mi hodně taky pomáhá. Protože vlastně nemluvíme o církvi, o tady těhle věcech. Většinou jenom jíme a povídáme si a rozebíráme různý věci. Takže to je pro mě, moje rodina je pro mě obrovská pomoc.

Taky určitě moji přátelé, prostě, mám úžasný, a to je právě ono. Učím se to, což bylo pro mě strašně těžký, propojit ty přátelský a pracovní věci, jo, tohle je moje práce a tohle je moje církve, a to jsou moji přátelé. A bylo to pro mě těžký to oddělit. Ale teďka to je tak, že moji spolupracovníci jsou moji opravdoví přátelé. A mám vlastně přátele, se kterýma opravdu můžu bejt zranitelná a dneska, když bych měla trochu zabrousit někam jinam., tak si myslím, že mnoho žen-pastorů nebo i pastorů jako mužů vlastně selhávalo nebo selhává, je to místo té izolace, protože vlastně člověk má takovou tu tendenci jako: já jsem ten leader, tak já nemůžu bejt zranitelný vůči mým spolupracovníkům, já jím musím být vzorem, já nemůžu s nima mluvit o věcech, se kterýma bojuju, čemu čelím. Když se dneska podívám zpátky na moji zkušenost ve sborech, kde jsem byla dřív, tak myslím si, že ty manželky nebo i ten pastor byli vždycky hrozně osamocení. A často potom to právě dopadlo špatně, že vyhořeli a tak. A dneska právě si myslím, že fakt cesta je ta, mít svůj okruh lidí, před kterýma můžu být zranitelný, koho můžu požádat o pomoc. Takže moji přátelé. A taky mi pomáhá můj vedoucí nebo můj šéf. Zástupce Boha na zemi (smích). Jo, protože má hrozně hezkej pohled na tohle.

10. Jak vás podporuje vedení vaší církve vzhledem k boji se stresem?

(Vedení, aktivity, programy, semináře apod.)

No, myslím si, že přímo můj vedoucí je moji velkou oporou, protože mi nastavil úplně jiný paradigma toho očekávání než právě to, který jsem měla vždycky já. A to je to, že jsem vlastně jednou přišla s tím, že jsem už strašně vyčerpaná. A sepsala jsem si, co všechno dělám. To bylo asi šestnáct bodů. A vydefinovali jsme si, co jsou priority, a vyškrtali jsme to. Takže vlastně zásadní informace pro mne byla ta, že když některý věci nebudou, no tak prostě nebudou. Protože moje perfekcionistická hlava řekla: ale to nejde! Přece tyhle aktivity tam musí být, některý z nich! Ale dozvěděla jsem se, že prostě nemusí být. A když budou, tak nebudou v té úrovni organizovanosti, jakou já mám představu. Prostě každé má omezenou kapacitu, a tak to prostě nebude, tak se to prostě posune, tak se svět nezhroutí. A to je pro mě úplně nový paradigma, který mě hrozně pomáhá.

Mně se líbí hodně ten styl vedení, který máme u nás. To je takovej ten demokratickej styl vedení. Protože my jako vedoucí můžeme říkat svoje pohledy, názory, hodně teď u nás se buduje kultura právě té vzájemné zranitelnosti a toho, že nám jde o stejnou dobrou věc, tak za to stojí jít do konfliktu. Takže mě se to líbí, s tím, že vlastně ten hlavní vedoucí bere tu hlavní zodpovědnost a v případě nějakých rozporuplných názorů udělá to konečný rozhodnutí. Líbí se mi tahle struktura, tahle svoboda a tenhle hodně respektující styl vedení. Osobní a respektující styl vedení.

11. Vyhledáváte pomoc i jinde?

Já si jakoby hledám svoje vlastní opory. Tady ten demokratickej styl má, ať už to je výhoda nebo nevýhoda, tak tě nechává, ať ty si vybereš svou vlastní cestu a v tom tě jakby podporuje. Není to takovej direktivní styl, jo? A takže vlastně, když ty potřebuješ nějaký zdroj, tak si ho musíš najít sám, většinou. Ale je tam zas nějaká podpora, třeba teďka jsme spolupracovali s jiným sborem a s vedoucíma stejných oblastí jsme se jako by podporovali navzájem a tak. Ale třeba s tím stresem, tak já mám vlastního kouče, kterej vůbec není od nás z církve, nebo dva kouče. Takže hledám to úplně mimo. V 90 % čerpám mimo naše společenství.

Příloha č. 3: Michal

Respondent C, nazvaný Michal, je 30letý muž pracující na částečný úvazek jako vedoucí v křesťanském společenství. Věnuje se převážně mladým lidem mezi 15 a 30 lety. Má teologické vzdělání.

1. Považujete svou práci v církvi za stresující?

Pokud ano, jak moc stresující byste ji ohodnotil/a na škále 1-10 (1-nejméně, 10-nejvíce)

Já bych řekl, že v tuhle chvíli pro mě je to tak na bodu šest. Že určitě stresující je, protože to je práce s lidma, takže to samo o sobě je stresující, ale nepřipadá mi to, že by to bylo tak moc stresující, že bych tomu musel dát větší počet bodů.

2. Jakými způsoby ovlivňuje práce v církvi váš život?

Tak já si myslím, že poměrně dost. Samozřejmě to má dvě roviny, jedna věc je, že to, že já jsem v církvi poměrně hodně zapojenej, že pro mě je to nějaký osobní posláním a je to prostě můj život. To, co dělám v církvi, tak je můj život. A když to potom vezmu na tu druhou část, práce jako pastoračního pracovníka, tak to můj osobní život ovlivňuje jenom do té míry, jak to nechám ovlivnit. Když nechci, tak to můj život neovlivní. Já k tomu přistupuji profesionálně, tak aby se problémy ostatních lidí nestávaly mými osobními problémama.

3. Cítíte nebo zažíváte „konflikt rolí“

(Ve smyslu: zaměstnanec/sloužebník/rodič/podnikatel/kamarád apod.) Pokud ano, jaký?

Spíš asi ne. Maximálně jako, že to, co dělám v církvi je jedna věc, a moje práce pak do toho zasahuje a člověk to musí oddělovat. Já tím, že podnikám a sám si musím shánět klienty do svého byznysu, tak člověk to musí oddělit na to, kde začíná byznys, kde končí byznys, a kde začíná církev, pastorece a kde tohleto končí. Ale nemyslím si, že bych v tom měl problém, člověk na to musí být připravenej.

4. Zažil/a jste nebo zažíváte pocity vyčerpání?

Tak... zažívám, určitě. Myslím, že jsem měl jedno velké období, kdy jsem byl hodně vyčerpanej, to je třeba rok a půl zpátky, kdy to bylo těžký, ani jsem nevěděl, odkud to přišlo. Ale když vezmu takový během běžného života, tak si myslím, že vždycky tak třeba jednou za půl roku si musím sednout a říct si: musím zvolnit, protože jsem zvyklej dělat věci, který jsou potřeba, naráz,

protože jsou potřeba, protože jsem nadšenej a hodně věcí dělám ze svého nadšení, protože chci to dělat. A pak si musím říct: tyjo, musím trošku zbrzdit, protože se cítím vyčerpanej.

5. Co tyto pocity způsobilo/způsobuje? Co je pro vás zdrojem stresu?

Asi to, že si to občas člověk nespočítá, že právě, když budu mluvit o sobě, dělám věci, který vnímám, že jsou potřeba, když je něco potřeba, tak jsem ten, kdo se hlásí: jo, já jsem ten, kdo to chce udělat a tím, že do toho má člověk to nadšení a tu energii, tak mu to ze začátku nepříjde, ale postupem času se ty věci nabalujou, je toho víc a víc a o to víc si pak musím dávat pozor na to, abych si tolik věcí nevzal. Takže je to spíš o počtu toho, kolik toho dělám než o obsahu, kterej by mě do toho dostal. Že by tam byly nějaký nepříjemný věci, který řeším a kvůli tomu byl vyčerpanej, tak to asi ne.

A kdybyste měl říct konkrétně, které věci na vás působí stresově, nebo které způsobují ten pocit vyčerpání?

Tak nejvíc se mi asi vybavuje asi očekávání lidí. Já jsem podřízený v církvi svým vedoucím, kteří, když mi řeknou, tady je potřeba pracovat s tímto člověkem nebo řešit tento problém, tak samozřejmě ve mně vkládají určitou důvěru, že to zvládnou, a to je občas stresující, protože já neovlivním, jak ten člověk bude reagovat. Sice to můžu dělat se svým nejlepším přesvědčením a vědomostma, který mám, ale prostě už se stávaly věci, který nemůžu ovlivnit. Člověk nějak zareaguje, naštvě se nebo je zklamanej, pak ho to třeba nějak zraní... A vždycky je to o tom, že ty lidi mají nějaký očekávání, mají nějakou důvěru v tebe jako člověka jako pracovníka, kterej to má zvládnout a občas je to fakt těžký. Takže to mě asi stresuje nejvíc, že nechci zklamat jejich důvěru, chci to zvládnout, chci těm lidem pomoci.

Zklamání - pocit neúspěchu - pocity všemohoucnosti - pocity viny - frustrace - únavu - neschopnost odmítnout.

Zklamání hraje taky roli. Velkou. Nechceš zklamat lidi, kteří v tebe vkládají důvěru, ať už to jsou lidi, kteří ti to dají za úkol, ... pak když přijdou lidi sami, tak očekávají, že ty budeš mít na všechno ten správnej pohled, tu chytrou radu. A přitom ty víš, že to úplně není o tom jim dávat rady, ale někam je vést, pomoci jim, vyslechnout si je a dávat rady je v podstatě spíš to, čemu já se více méně spíš bráním, protože když jsem byl mladší, tak jsem dával hodně rad (smích) a pak jsem zjistil, když jsem prošel nějakým kurzem

poradenství, že je lepší toho člověka tím provázet, zase záleží, jaká je situace, co ten člověk řeší, než dávat nějaký chytrý rady, který on sice očekává, ale ty víš, že to není to, co by měl v tu chvíli slyšet, nebo jí ani nevíš tu odpověď.

Pocit neúspěchu, s tím se asi dokážu srovnat. Tím, že jsem v životě už neuspěl tolikrát, tak je to pro mě asi jednoduchý se s tímhle vyrovnat. Pocity všemohoucnosti. No tak to si nemyslím, že bych měl zase tolik zkušeností, že bych propadal těmto pocitům. Pocity viny, to asi ne, to je spíš, že člověk má takový zbožný přání, aby tomu člověku pomohl. Ale je to na tom člověku. Když ten člověk nechce, tak jsem zklamanej, ale rozhodně necítím pocit viny, že by to byla moje vina, protože vím, že je to na těch lidech. A tím, že právě netrpím tím předchozím komplexem všemohoucnosti, tak ten pocit viny je asi trochu stranou.

Frustrace je něco, s čím bojuju dlouhodobě. Dřív jsem byl hodně frustrovanej i z maličkostí. Teď už je to takový, že když se zaměřím čistě na tu práci, tak tam člověk může bejt frustrovanej právě z toho výsledku, kterej se mnohdy nedostavuje v tak rychlým čase nebo takový formě, kterou já bych si osobně přál nebo ji očekával a pak člověk je trochu frustrovanej. Zároveň z nějakýho profesionálního hlediska vím, že prostě já za to nemůžu brát zodpovědnost. Jsou určitý věci, který děláme pro to, abychom těm lidem pomohli, ale nejsme za ně zodpovědný v tom smyslu, že my je tam máme dotlačit nebo zmanipulovat. To rozhodnutí je na nich, takže frustrace do určitý míry asi ano a kdo říká, že jí nemá, tak asi kecá, ale my se s ní musíme naučit vypořádávat tak, že si prostě říkáme tu pravdu, že my za ty lidi nejsme zodpovědný v konečným důsledku, ale že jim dáváme tu pomoc a ten support (podporu) tak nejlíp, jak umíme.

Únava určitě. Spíš častokrát pocítuju psychickou než fyzickou únavu, ale ono se to pak projeví i do tý fyzický, samozřejmě.

Neschopnost odmítnout, jestli bojuju někdy s tím, říkat ne? Ne. (smích) Tímhle komplexem jsem hodně trpěl v mládí. Člověk má tendenci na všechno říkat ano. Když chceš dělat práci s lidma dobře, nejen v církvi, tak abys dobře fungoval, abys nevyhořel, tak prostě musíš se naučit říkat ne a jakmile se to naučíš, tak zjistíš, že ti to usnadňuje život a pak zjistíš, že je to prostě jednodušší říkat ne.

A není to pak naopak lákavé říkat ne víc než ano?

To asi jenom když to, co děláš, cítíš jako povinnost, a ne jako nějaký povolání a nejsi z toho tak nadšená. Tak samozřejmě, když je to povinnost, tak se to může proměnit v to, že budeš říkat ne, protože si to chceš usnadnit, ale když něco děláš s nadšením, se záplem, s nějakou vizí, tak říkáš ne opravdu

jenom tam, kde vnímáš, že to ne říct máš. A asi se to dá naučit, ale člověk k tomu asi musí mít nějaký cit, kterej si vybuduje skrze únavu, vyčerpání, zkušenosti, zklamání, prostě z té služby v průběhu, a tak mu nezbyde nic jinýho, než se to naučit.

6. Setkal/a jste se v církvi s genderovými stereotypy, předsudky? (Vůči vám/druhým)

Hm, nemyslím si. Za sebe určitě ne. Asi ne. Jediný, co mě jenom napadá, nevím, jestli je to odpověď na tu samou otázku, ale určitě tím, že jsem svobodnej a nejsem v manželství, tak mě některý věci jakoby diskvalifikujou, od toho řešit nějaký manželský problémy, tak to je mnohem složitější, než když je člověk single anebo zároveň lidi, v tom našem týmu vedoucích, tak kromě mě jsou všichni v manželství, takže oni často hledí na ty věci, jakože to můžou řešit jen lidi, kteří jsou v manželství. Takže někdy člověk cítí takový jako: „Jo, ještě nejsi plně dospělej.“ Přitom je mi 30. Takže člověk, kterej není v manželství může mít někdy pocity méněcennosti. Ale někdy mám zase pocit, že mám větší moudrost nebo větší nadhled než ti, kteří jsou v manželství a vlastně přinášejí právě ten konflikt rolí ze svých pozic matky, otce nebo manžela do církve, kdežto já se od toho můžu oprostít, protože já do toho nevnáším svoje emoce a svoje zkušenosti.

7. Jakým způsobem se snažíte se stresem bojovat, čelit mu?

Tak můžeš se na ně připravit asi tím, že máš dostatečně jiných aktivit, který tě nabíjí, kde si tu mysl pročistíš. Já jsem začal chodit plavat, takže sport. Nebo si zacvičím na trenážeru, takže určitě ten sport je dobrá věc, určitě čas s přáteli... to je asi.... No asi si prostě plánovat čas nebo nějaký termíny tak, aby... já mám třeba svého vedoucího v církvi, takže určitě od něj očekávat nějaký feedback (zpětná vazba), to, že mu řeknu, jak se cítím, co prožívám, a nějakým způsobem identifikovat nějaký vnitřní problém, kterej by ve mně mohl bublat, a nějak se mu postavit nebo to nějak řešit, nebo si vzít volno na chvíli nebo říct: vím, že je to potřeba udělat, ale já se na to teď necítím. Asi jako cítit tu vědomost toho, že jsem taky jenom člověk, nejsem zaměstnanec, kterýho můžou využít pro všechno, ale mám právo říct, že potřebuju víc času pro sebe, mít klid trochu, abych mohl tu práci dělat dobře.

Ještě něco?

No, kromě toho sportu a přátel, tak... to je vtipný to říct, to by asi člověk nečekal, ale já třeba čas od času potřebuju prostě jenom vypnout hlavu, takže třeba občas jdu ven, zahraju si nějakou hru na mobilu, třeba nedávno jsem hrál "Pokémon Go", třeba to je úplná kravina, ale člověk u toho vůbec nemyslí a strávil jsem tři hodiny chozením ve městě nebo v přírodě a ta mysl je prostě tak uvolněná po tom, to je skvělý. Nebo taky na počítači si občas zahraju nějakou hru a je to super, protože, prostě ta mysl občas potřebuje přestat pracovat. A pak určitě, co mám rád a co je taky důležitý, tak to je spánek, no. Dobřej spánek, ten praktikuju hodně často. Je to velká oběť (smích) Samozřejmě si dělám legraci. Ale spánek a dobrý jídlo, to jsou věci, který člověku dají energii, nadšení a vnitřní psychickou odolnost vůči těmhle stresům, který můžou přicházet. ... S alkoholem nemám problém, pouze bez něj. (smích) To je přesně to, co dělám, já si ze všeho trochu utahuju, ale to je taky věc, která mi hodně pomáhá, hodně se smát. Mám rád vtipy, mám rád legraci, srandu prostě, a to mě taky strašně moc uvolňuje v tom napětí v tej práci. Záměrně to rád dělám, ale taky mi to pomáhá. Občas se cítím tak frustrovanej, ale pak jdu někam ven s kamarádama nebo koukám na nějakou seriál, na něco vtipnýho a pak se směju a najednou je ta nálada úplně jinde a člověk si najednou říká, dyť svět je tak krásnej! I když třeba před půl hodinou řešil nepříjemnej, divnej, případ, věc, cokoliv.

8. Jak vám pomáhá v boji se stresem to, že jste věřící?

Myšlenkově nebo i konkrétně, prakticky, jaké využíváte duchovní techniky?

No kdybych nebyl věřící, tak bych toho pastoračního pracovníka nemohl asi dělat. Protože pro mě je to propojený a všechno, co řeším s těma lidma, tak je propojený s vírou nebo Bohem nebo křesťanstvím nebo těmahle hodnotama. A samozřejmě na všechno nahlížím skrze to nebo snažím se, protože to je to, proč jsem se rozhodl, že tuhle práci dělám. Kdybych nebyl věřící, tak bych mohl dělat třeba nějakýho psychologa nebo cvokaře, což by určitě lidem pomohlo taky v nějakou jejich duševní hygieně nebo jak to říct, ale v tomhle vidím hlubší smysl, takže to, že můžu tyhle věci dělat pro lidi, tak je ten důvod, že já dělám ty věci pro Boha, to je ten můj cíl, vize, vnitřní povolání.

Tak určitě modlitba, to je asi základ všeho, protože to, aby člověk vnímal vnitřní energii nebo radost z práce, tak samozřejmě ty svoje pocity musí přinášet nejen lidem okolo sebe, třeba vedoucím, ale samozřejmě Bohu v první řadě. Pak určitě čtení v Bibli, to je určitě to, co člověku pomáhá a pak určitě čtení i nějaký křesťanský odborný literatury v rámci tohohle tématu, protože vždycky lidi, kteří tímhle tím prošli, mají skvělý zkušenosti,

nadhled, člověk si v tom najde něco svého, může se tím inspirovat a myslím si, že těhle zdrojů je celkem dost k dispozici i tak.

Ještě mě napadá, když třeba řeším něco složitějšího s někým, tak nejenom pro sebe, ale i pro toho člověka můžu dělat to, že se za toho člověka postím. Ale je to něco, co vnímám určitě jako důležitou věc, protože já to můžu dělat pro toho člověka nebo ho můžu i povzbudit, že se můžeme postit spolu, modlit se spolu, a... mám z toho skvělou zkušenost.

9. Kdo je pro vás oporou?

V té profesní úrovni? Tak asi můj vedoucí, pastor v církvi, kde jsem. Nejenom on, ale celé vedení naší místní církve, kde je nás šest. Vzájemně se můžeme sdílet o těchle problémech a lidi jsou připraveni naslouchat, třeba tě občas i politovat nebo ti poradit, cokoliv je prostě potřeba, tak je to super. Nebo ti říct po nějaké věci, tyjo, zvládnul jsi to hustě, takhle tě poplácat po ramenou. Ty sice víš, že to děláš pro Boha, ale na druhou stranu tě to tak hrozně moc nabije, takže tahleta skupina lidí je pro mě hodně důležitá.

Mám pár přátel, se kterými můžu tyhle věci sdílet. Snažím se to říkat lidem, kterých se to netýká, nebo neznají toho člověka, se kterým já to řeším, tak to spíš řešit anonymně. Ale jinak moc dál to řešit nemůžu jinde, protože to jsou soukromé věci těch lidí a já musím ctít nějaký pravidlo mlčenlivosti nebo jak to nazvat. Prostě, aby se ten člověk mohl cítit v bezpečí, že to, co mi řekne, nebudu vynášet někde ven. Takže asi jedině tenhle ten okruh lidí může být pro mě v tehle práci oporou, co se tohodle týče. Tím, že nemám manželku, a asi i kdybych jí měl, tak bych jí tímhle nechtěl zatěžovat, s rodičema bych to neřešil, někdy mám pocit, že by spíš potřebovali oni pastorační péči. (smích)

Co vím, je, že se za mě modlí babička s dědečkem už od doby, kdy jsem ještě nebyl věřící, a modlí se za mě pravidelně každý den. Takže tohle vědomí samozřejmě člověka trochu posiluje, když si na to vzpomene, třeba jako teď (smích). A vím, že pak určitě v církvi další lidi jsou, kteří se takhle modlí. Občas, když máme setkání nějakého týmu, tak se za sebe taky modlíme a je to skvělý.

10. Jak vás podporuje vedení vaší církve vzhledem k boji se stresem?

(Vedení, aktivity, programy, semináře apod.)

Já myslím, že jsem to už zmínil v tej předchozí otázce, že určitě mě podporují v tom, že vím, že na to nejsem sám a že když je něco těžkého a já si s tím nevím rady, tak vím, že do toho můžu přizvat někoho dalšího, kdo

je nade mnou nebo vedle mě... prostě nejsem tady od toho, že já bych měl všechno totálně zvládnout, takže já, když to nedávám, je toho moc nebo si s tím nevím rady, tak vždycky mám za kým přijít a to je takový osvobozující. Je pro mě taky důležitý, jak jsem o tom mluvil, že jsme poslední dobou začali jako tým vedoucích pracovat na tom, že se snažíme tvořit takovou kulturu, že si pomáháme navzájem, snažíme se sdílet, můžeme mít důvěru jeden k druhému a společně máme výjezdy, pravidelný i třeba nárazový. Vlastně scházíme se každých 14 dní nebo někdy i každé tejdny, záleží na tom, jaký je období, kolik je práce. Pak máme výjezdy i na víkend, třeba dvakrát třikrát do roka, kdy jedeme, a to je jakoby hodně intenzivní, že máme mnohem víc času rozebrat všechno víc do hloubky a vzájemně si pomoci. A pak samozřejmě organizujeme, nejenom pro nás, ale i pro další lidi z těch pastoračních pracovníků v týmu, tak máme různé semináře nebo přednášky, nebo si sem pozveme nějakého odborníka na tohle téma, protože pro nás je cílem, abychom pomohli i dalším, tzv. laikům, kteří do týchle oblasti vstupují, se vzdělávat. Protože jak naše církve roste, tak je tam potřeba víc a víc lidí, aby právě člověk jako já nebo další, který máme v týmu, nebyl přehlcenej, takže potřebujeme další schopný lidi. Myslím si, že člověk, kterej má zdravěj rozum, má empatii, nějakou zdravou sociální inteligenci a je vzdělanej, alespoň lehce v tom, jak pracovat s lidma, tak dokáže dát plnohodnotnou službu pastoračního pracovníka než třeba člověk, kterej si načte něco z knih, ale člověka neviděl s jeho problémem na vzdálenost 10 metrů nikdy. Já sám jsem, ještě, než jsem měl na tuhle práci papír, tohleto dělal a myslím, že přínos pro ty lidi to mělo tenkrát obrovskéj.

11. Vyhledáváte pomoc i jinde?

Mám přátele z jiných církví nebo jiných organizací, takže čas od času mám příležitost s nima mluvit, sdílet tyhle zkušenosti a problémy, a to je taky obohacující, určitě. Ale vlastně kromě z toho společenství nebo přátel, tak od koho bych to mohl čerpat?

Příloha č. 4: Lucie

Respondent D, nazvaná Lucie, je 26letá žena působící pravidelně jako dobrovolník v rámci aktivit pořádaných křesťanským společenstvím zaměřených na pastorační práci a poradenství. Věnuje se převážně mladým lidem mezi 15 a 30 lety. Má teologické vzdělání.

1. Považujete svou práci v církvi za stresující?

Pokud ano, jak moc stresující byste ji ohodnotil/a na škále 1-10 (1-nejméně, 10-nejvíce)

Určitě ano, a já bych ji ohodnotila asi jako 5. Zčásti teda je to daný tím, jaká ta práce je. Tím, že se pracuje s lidma a je to vlastně pomáhající profese, je to práce s nějakými problémy lidí nebo s něčím náročným, ať už se jedná o cokoliv. Na druhou stranu je to dané i mnou. Tím, jaká jsem a tím, že pro mě je jednoduché tomu stresu propadnout, že jsem citlivá, ale to je na druhou stranu zase potřeba, mít nějakou citlivost pro tu práci. Takže bych řekla, že 5 to vyjadřuje asi dobře.

2. Jakými způsoby ovlivňuje práce v církvi váš život?

Tak v současné době je to mírnější. Dřív jsem byla v církvi zapojená víc a do jisté míry vlastně ten život a ti lidé v církvi byli mými nejbližšími a musela jsem vždycky nějak hledat nějakou harmonii mezi tím přátelstvím, tím, že jsem jejich vedoucí nebo ten, kdo se jim snaží pomoci. A často jsem se třeba cítila jako jediná v té své pozici ve svém věku, která řeší problémy těch druhých lidí a neměla jsem třeba tolik čas na lidi mimo církve, což bylo hodně náročný. Dneska už je to trochu lepší, prošla jsem si něčím, co mě trochu zpomalilo a víc si asi teď rozmýšlím, do čeho jít a do čeho ne, abych ten život měla v harmonii.

3. Cítíte nebo zažíváte „konflikt rolí“?

(Ve smyslu: zaměstnanec/sloužebník/rodič/podnikatel/kamarád apod.) Pokud ano, jaký?

Občas zažívám konflikt rolí mezi tím, jestli jsem vedoucí v církvi nebo účastník v církvi, protože vlastně jsem oboje a týká se mě oboje. Někdy úplně není jasné, jaká je hranice mezi tím, kdy bych měla být ten, kdo slouží, a kdy bych měla být ten, komu je slouženo. Nebo to tak vnímám vůči sobě. Ale daří se mi to v rámci možností nějak odlišit a daří se mi vlastně kloubit nějak rodinný čas, čas v církvi, kdy sloužím, kdy pracuju, studuju. Myslím si, že třeba rodiče s dětmi to mají mnohem náročnější. Já tím, že jsem v manželství, ale děti nemáme, tak jsme vlastně dvě samostatné jednotky, které na sobě nejsou až tak závislé a vyjdou si navzájem vstříc.

4. Zažil/a jste nebo zažíváte pocity vyčerpání?

Pokud ano, jak často?

Já bych řekla, že jsem určitě zažila pocit vyčerpání. Myslím si, že jsem jistým způsobem zažila i vyhoření. A ty pocity vyčerpání, od té doby, je to 4 roky, tak mě trošku provázejí, i když jsem si předtím vlastně dost odpočinula, veškerou svoji aktivitu jsem úplně osekala na minimum. Takže nejenom pocity vyčerpání, ale možná pocity bezmoci, stresu nebo hněvu vůči lidem se opět v nějakých stresových situacích vrací, i když ne v takové fatální míře jako před těmi čtyřmi roky, a já jím musím čelit a pracovat sama se sebou.

A jak často? Tím, že jsem jen dobrovolník nepracující v téhle pozici pravidelně, tak to nejde úplně říct. Pojí se to tak nějak s těmi aktivitami, zažívám je pokaždé, když mám na starosti něco většího, nějaký větší projekt nebo nějakého člověka, který ve svém životě řeší opravdu složité nebo nepříjemné věci a třeba to hrozně dlouho trvá, než se něco zlepší. V určité míře mě to vyčerpání asi zasáhne pokaždé. A snažím se na to nějak připravovat tím, že si toho snažím nebrat tolik, snažím se brát si věci, který jsou pro mě zajímavý nebo který mě baví.

5. Co tyto pocity způsobilo/způsobuje? Co je pro vás zdrojem stresu?

Zklamání - pocit neúspěchu - pocity všemohoucnosti - pocity viny - frustrace - únavu - neschopnost odmítnout.

Tak občas je pro mě zdrojem stresu to, že ode mě lidi očekávají něco, co mě hodně nebaví a spíš vyčerpává nebo mi není umožněno dělat to, co mi připadá důležité, ale musím dělat to, co je potřeba. Což je pro mě určitě zdrojem stresu. A potom místo, abych dělala to, pro co cítím nadšení, jsem z toho spíše frustrovaná a unavená než, aby to mělo dobré výsledky. Potom je pro mě zdrojem stresu často i chování druhých lidí. V církvi občas dochází k situacím, kdy je člověk zraněný z jednání nebo z toho, co mu někdo řekl. Když třeba něco očekává nebo potřebuje podporu, ale nějak se mu nedostane nebo je ho ještě naopak místo podpory někdo kritizuje.

Co se týče zklamání, tak ho asi zažívám, je to asi součást jakékoli práce a práce s lidmi z principu taky, protože lidé nikdy nebudou takoví, jací bychom si představovali. V jednu chvíli bylo moje zklamání hodně intenzivní, ale v současnosti, jak říkám, je to lepší.

Pocity viny jsem zažívala. Napadá mě situace, kdy jsem měla náročného klienta nebo člověka se kterým jsem měla pracovat, který měl komplikovaný problém, ten problém rozšířil i do naší spolupráce, bylo to hodně časově náročné, narušilo mi to úplně hranice. Ten člověk to

nechtěl z části řešit, z části to řešit nešlo a já jsem si vlastně nosila tenhle problém domů a zasáhlo to i moje manželství. Takže z toho jsem měla pocity viny, ať už z toho, že jsem to dopustila, vůči tomu člověku, vůči rodině nebo vůči Bohu.

Únava je něco, co cítím po každý, když máme nějaký větší projekt. Někdy na začátku není úplně jasný, kolik práce to bude stát a já nedokážu úplně odhadnout svoje síly, i když teď už je to mnohem lepší než v minulosti. Já jsem taková, že se do té věci vždycky nadchnu naplno a někdy trochu zapomenu na ty věci okolo, takže když ten projekt nebo ta akce skončí, jsem někdy překvapená, jak jsem unavená.

Neschopnost odmítnout se asi váže k nějakým zkušenostem. Teď jsem asi v situaci, kdy říkám víc ne než ano, a možná to pro lidi může být nepříjemný, možná mě vidí jinak, než jak bych chtěla, aby mě viděli, ale zároveň věřím, že to je to, kde bych v současné době měla být, a tak dělám jenom věci, o kterých jsem přesvědčená, že je dělat mám, i když by toho třeba byla potřeba víc.

6. Setkal/a jste se v církvi s genderovými stereotypy, předsudky? (Vůči vám/druhým)

Tak vlastně jako malá jsem se s tím setkávala, chodila jsem do jiného společenství, který bylo mnohem tradičnější. Tam jsem se už setkávala s tím, že nemůžu sloužit stejně jako mí bratři, ať už jako dítě nebo jako teenager. Co se týče toho společenství, kam chodím dneska už skoro 10 let, tak tam bych řekla, že se ty stereotypy snažíme potírat, u nás můžou kázat ženy, u nás ženy zastávají ty nejdůležitější funkce. Já jsem za to vděčná, že se snažíme být v tomhle moderní a dáváme lidem svobodu. Asi to není stoprocentní, asi by se našly příklady nějakých předsudků, ale připadá mi, že fakt aktivně tvoříme takovou kulturu rovnosti mezi ženami a muži. Jediné, co mě teda napadá, je že v dětské službě malým miminkům z nějakého důvodu slouží jen ženy a muži tam být nemůžou, ale nevím přesně ten důvod.

7. Jakým způsobem se snažíte se stresem bojovat, čelit mu?

Upřímně řečeno jsem docela hodně sama, nebo potřebuju být sama. A tak si i třeba mimo víkend, který trávím s rodinou neb přáteli, snažím hledat i v týdnu volný čas, volné odpoledne nebo dopoledne, kdy nemusím do školy nebo do práce a můžu být sama, protože mě občas stresuje být pořád s lidma. Poskytuje mi to možnost srovnat si vlastní myšlenky, přemýšlet, co je potřeba, ať už co potřebuju já, nebo co je potřeba doma,

v práci, ve škole. Tak to je jedna věc. Snažím se hodně spát, dobře jíst, chodit hodně ven, když je venku hezky, načerpat energii ze sluníčka, z přírody. Snažím se trávit čas s lidma, kteří jsou pozitivní, jet někde na výlet, sportovat, relaxovat, vařit, dívat se na seriály. Hodně mě baví, když můžu něco vytvářet, čas od času mám chuť se pustit do nějakého nového koníčku, receptu nebo tak. Baví mě třeba sestavit skříň a naučit se u toho něco nového, mám pak radost, že se mi to podařilo. Stačí? (smích)

8. Jak vám pomáhá v boji se stresem to, že jste věřící?
Myšlenkově nebo i konkrétně, prakticky, jaké využíváte duchovní techniky?

No, to je pro mě vlastně i stresorem, i tím, co mi pomáhá. Je to pro mě stresující, protože si myslím, že přicházejí zkoušky, který by třeba nepřicházely, kdybych si žila život jenom sama pro sebe. Určitě jsem už jako mladá byla vystavena hodně zodpovědnosti, když jsem vedla mládež nebo různé skupinky... Vlastně to, že jsem věřící, tak způsobilo do jistý míry hodně zátěže, protože jsem cítila povolání se v církvi hodně angažovat, protože jsem viděla tu potřebu.

Ale zároveň je to pro mě i oporou, protože vždycky vím, i v těch nejtěžších situacích, že jsem do toho šla s Bohem, že jsem si ty věci nevymyslela sama, ale přijala jsem nějaký povolání do těch věcí jít. A vím, že prostě můžu ty věci Bohu předat. Víím, že On je v tom se mnou a že to záleží jen na mě, kdy se rozhodnu ze sebe dát tu zodpovědnost pryč a pozvat Ho do toho, přijmout to, že Bůh je tady vždycky vedle mě.

Je pro mě hrozně důležitý, že se můžu modlit, že můžu Bohu předat všechny věci, že můžu naslouchat tomu, jak ke mně mluví. Je pro mě důležitý, že můžu zažívat Jeho blízkost, ať už v modlitbě nebo v Bibli nebo například při chválách, při bohoslužbě. Je pro mě naprosto zásadní, že můžu vidět vyšší smysl v tomhle tom světě. Taky mi pomáhá, když se postím, protože věřím, že to má opravdu moc a něco se děje, když já už nejsem schopná nic dělat, tak se modlím, postím. Postíme se společně jako týmy v církvi a vidíme, že to nese ovoce.

9. Kdo je pro vás oporou?

Určitě je pro mě podporou nebo oporou nějaká komunita lidí, kterou kolem sebe mám, a když je mi těžko, tak se za mě můžou modlit, když je požádám. V první řadě je to můj muž. Je pro mě hrozně důležitý, že máme stejný náhled na svět a že si rozumíme a že s ním můžu sdílet pocity v úplný upřímnosti. Potom je pro mě oporou několik blízkých přátel,

kteří jsou se mnou, i když je to náročný, který mi poradí, který mě vyslechnou, který řeknou, že moje pocity jsou oprávněné. Je pro mě oporou určitě moje máma a moje rodina. Máma, i když není věřící, tak s ní do jisté míry můžu probírat obecné věci, které jsou pro mě stresující a ona je dost empatická a podporující, zároveň vím, že nebude nějak ty věci soudit, spíš jde o tu oporu mně.

10. Jak vás podporuje vedení vaší církve vzhledem k boji se stresem?

(Vedení, aktivity, programy, semináře apod.)

Tak řekla bych, že u nás v církvi je dobrý systém podpory, ale není to vždy tak osobní, jak by bylo potřeba, třeba já to tak vnímám. Funguje to tak, že já si můžu přijít za svým vedoucím a řešit s ním nějaký svůj osobní problém, v tomhle tom jsem zažila opravdu úžasnou podporu, která byla možná i mimo profesní hranice toho člověka, který mě podporoval, když jsem řešila toho náročného klienta. Takže co se týče práce, tak určitě můžu za kýmkoli přijít a je mi pomoheno, a co se týče nějakých mých osobních věcí, tak ta opora tam není asi taková, jakou bych si představovala, protože ta církev prostě není dokonalá, ale je to něco, co doufám, že se může změnit v lepší budoucnost.

Máme spoustu příležitostí pro lidi, kteří chtějí ve svém životě něco řešit, máme možnost skupinek každý týden, kde tvoříme komunitu a pomáháme si navzájem, můžeme se sdílet, modlit se a duchovně tam rosteme. Pak jsou různé odpočinkové pobyty, teď nedávno to bylo pro vedoucí, kteří slouží v pastoraci, takový dvoudenní pobyt, kde jsme mohli čerpat a ne sloužit, vlastně to bylo financováno ze zdrojů církve pro nás jako poděkování, a my jsme si mohli odpočinout, užít si společný čas, zároveň tam bylo nějaké duchovní povzbuzení duchovní služba nám. Máme k dispozici každý rok několik duchovních seminářů, které jsou pro mě povzbuzující, protože vždycky přijede někdo mimo naše společenství, a dá nám takovou injekci naděje.

11. Vyhledáváte pomoc i jinde?

V tuhle chvíli moc ne. Mám za sebou rok biblického studia v cizině, tak to by se dalo brát jako taková pomoc pro mě i pro lidi, kterým sloužím... Spíš se snažím třeba číst, ať už odbornější nebo populárnější, ale křesťanskou literaturu o pastoraci a práci s lidmi, snažím se inspirovat nějakýma mluvčíma, vedoucíma z jiných církví, kteří mají na internetu nějaký kazání a semináře. A co mi ještě pomáhá, je když můžeme my jet

do naší mateřské církve na různé konference nebo tréninky, kde můžeme hodně čerpat.

Příloha č. 5: Kamil

Respondent E, nazvaný Kamil, je 25letý muž působící pravidelně jako dobrovolník v rámci aktivit pořádaných křesťanským společenstvím zaměřených na pastorační práci a poradenství. Věnuje se převážně mladým lidem mezi 15 a 30 lety. Má teologické vzdělání a vzdělání v oblasti financí.

1. Považujete svou práci v církvi za stresující?

Pokud ano, jak moc stresující byste ji ohodnotil/a na škále 1-10 (1-nejméně, 10-nejvíce)

Tak já bych řekl tak 3, protože si myslím, že jsem se dostal do fáze, kdy jsem se naučil si tu práci nějak zorganizovat, naplánovat a nejdu do projektů, který by pro mě byly třeba více stresující a držím si od lidí trochu větší odstup než v minulosti, takže i ten stres na mě tolik nedopadá.

2. Jakými způsoby ovlivňuje práce v církvi váš život?

Určitě to ovlivňuje osobní život, protože práce s lidma není taková, že by člověk přišel, udělal a odešel, ale vlastně v péči o lidi se člověk tak nějak stává součástí života těch lidí, a to jen tak nedostane z hlavy. To znamená, že si to bere domů, přemejšlí nad tím, přemejšlí nad těma lidma a přemejšlí, aby jak ti lidi, tak ty věci mohl posunout dál.

3. Cítíte nebo zažíváte „konflikt rolí?“

(Ve smyslu: zaměstnanec/sloužebník/rodič/podnikatel/kamarád apod.) Pokud ano, jaký?

No, tím, že vlastně je to dobrovolná práce v mém volném čase, a k tomu podnikám, tak je určitě chvílema náročný si všechno naplánovat, stanovit si ty správné priority, kdy se budu čemu věnovat. A je to i náročný třeba i když potřebuju řešit nějaký věci do práce a přijde nějaký telefon z církve, takže v tomhle směru možná.

4. Zažil/a jste nebo zažíváte pocity vyčerpání?

Pokud ano, jak často?

Zažívám. Teď si myslím, že je mám tak jednou za rok, naposledy jsem je měl někdy před rokem a vlastně teď před nějakým měsícem. Takže v nějaký takový periodě, nevím, jestli to je nějak daný, ale takhle to je z vlastní zkušenosti.

5. Co tyto pocity způsobilo/způsobuje? Co je pro vás zdrojem stresu?

Podle mě to před tím rokem způsobil jeden takovej nevydařenej projekt, kterej jsme spustili, rok a půl na něm pracovali a vlastně po tom roce a půl to nemělo takovej výsledek, kterej jsem asi očekával z tý práce s lidma, takže jsem z toho projektu vystoupil a cítil jsem se vyčerpaně, cítil jsem nějaký zklamání. Možná jsem měl pocit, když jsem do toho na začátku šel, že se to musí podařit, a je těžký se vyrovnat s tím, že se to nepodařilo, a postavit se k tomu čelem.

No a potom určitě nějaká rozdílnost názorů mezi pracovníkama nebo vedoucíma, kde vlastně, když se staráme o nějakou skupinu ve více lidech, tak každěj člověk má nějakou představu, co by se s tou skupinou mělo dělat, kam by se měla posunout, co je ten další krok. A potom určitě třeba i v jednání s těmi lidmi, kteří nám jsou svěřený, tak když je tam nějaká překážka, přes kterou nejde jít, tak i když si jí třeba já i ten člověk uvědomujeme, tak je to vlastně vyčerpávající mít tu vytrvalost a neustále za to bojovat.

Zklamání - pocit neúspěchu - pocity všemohoucnosti - pocity viny - frustrace - únavu - neschopnost odmítnout.

Zklamání určitě zažívám. O tom už jsem mluvil, když třeba provázím nějakého člověka a vyskytne se ta překážka. Někdy ten člověk je jakoby rozdělený na dvě části, kdy jedna část tu věc řešit chce a druhá nechce. A třeba se nám povede přes nějaký problémy dostat, ale pak ho potkám za týden za dva a zjistím, že je na tom stejně jako před tím sezením nebo pastorační schůzkou. Tak to je jistým způsobem zklamání, že to občas může trvat mnohem dýl než my sami chceme.

Pocit neúspěchu vnímám trochu podobně. Dřív jsem vedl skupinu mladých lidí a věděl jsem, že budu za nějaký rok muset tu skupinu celou předat a budeme tam muset najít nového vedoucího místo mě. Tak jsme vlastně celý rok intenzivně pracovali na tom, abychom toho vedoucího našli a vychovali a po tom roce, kdy jsme vlastně tu cestu prošli se třema

adeptama, tak vlastně stejně z toho nevypadl nikdo vhodný, kdo by mohl být vedoucím tý skupiny. A tohle byl takovej pocit neúspěchu, že vlastně něco, na co člověk věděl, že má hodně času a prostředků, se neuskutečnilo.

Pocit všemohoucnosti... No člověk občas má to sebevědomí a říká si, že už přece touhle situací prošel a tentokrát to bude hračka, ale bývá to jinak. Pocity viny asi nezažívám. Frustraci vnímám právě jako dlouhodobý nenaplnění tý skupiny nebo vize tý organizace. A v nějakým směru jí určitě zažívám, ale zase na druhou stranu v nějakým směru je to zase prostor pro to zlepšení a ten důvod prostě proč být součástí tý skupiny, aby se to mohlo posunout. Takže se to mění v motivaci... A myslím si, že ta frustrace naráží na dar každého člověka, protože každé tu frustraci prožívá v něčem jiným a každé může s tou svojí oblastí něco dělat. A to, že to zažívá, tak je možná právě ta oblast, který by se měl věnovat a kde může něco změnit.

Únava určitě jo. Tu fyzickou zažívám třeba po nějaký akci, která trvá několik dní. Tu psychickou nebo duchovní únavu člověk zažívá, nebo já zažívám, v jednotlivý službě, když třeba něco začnu, a cítím, že tam mám to duchovní obdarování, ale časem zjistím, že jsem vyčerpanej, ať z tý služby nebo něčeho jinýho, a právě to může být důvod to ukončit a najít něco novýho.

Problém s tím říkat ne se mi hodně stávalo, a právě tak jsem se z toho i hodně ponaučil a v současný době jsem vlastně musel i na několik věcí říct ne a myslím, že se mi to i docela dobře povedlo. Zároveň je potřeba to nemít v takovým tom druhým extrém, aby člověk odmítl úplně všecko. Takže stávalo se, ale myslím, že to mám teď v docela dobrý rovnováze.

6. Setkal/a jste se v církvi s genderovými stereotypy, předsudky? (Vůči vám/druhým)

Určitě si myslím že je obecně vnímaný mužský pohlaví jako ta vedoucí osobnost a myslím si, že někdy si žena těžko prosadí tu roli vedoucí nebo autority... to znamená, že to vnímám tak, že muž to má v tomhle směru jakoby jednodušší v tom, jak ho vidí ostatní.

7. Jakým způsobem se snažíte se stresem bojovat, čelit mu?

Určitě se snažím těm pocitům předcházet, takže když přemýšlím o tom, do jakých programů se zapojím, tak přemýšlím nad tím, aby měly šanci

na úspěch, a aby tam třeba nebylo tolik prostoru pro ten stres, a naopak větší šance, aby se to podařilo.

No a když už ty pocity nastanou, tak se snažím víc odpočívat, snažím se víc čerpat než dávat, to znamená třeba modlitba, kde člověk to může probrat s Bohem, nebo se člověk může kouknout do Bible nebo na nějaká video, kde o tom někdo mluví, nebo se o tom sdílet s lidma, třeba se spoluvedoucíma a nějakým způsobem to ventilovat, aby to v sobě člověk nedržel.

Hodně mě pomáhá v boji proti stresu sport, to znamená, když se vybiju, fyzicky zničím, tak to uvolní i tu mysl, takže to hodně praktikuju, to mi pomáhá. Hodně spím.

Nějaké další aktivity?

Pomáhá mi tam společný čas s mojí manželkou. Když si třeba večer můžu napustit vanu, relaxovat, přemýšlet nad tím, co se stalo během dne. Pomáhá mi, když se na začátku dne modlím za celý den a za to, co mě tam čeká a s jakýma lidma se potkám. Třeba se snažím vnímat nějaký vnitřní pocit, dojem, co třeba s těma lidma mám probírat nebo jak k nim přistupovat.

Pomáhá mi, když se jedu projet na kole nebo proběhnout, kde jsem v kontaktu s přírodou, snažím se přemýšlet nad tou situací z nadhledu a zároveň je to i způsob, jak můžu dobře vnímat Boha a jeho pohled na to.

8. Jak vám pomáhá v boji se stresem to, že jste věřící?

Myšlenkově nebo i konkrétně, prakticky, jaké využíváte duchovní techniky?

Někdy mi přijde, že to, že jsem věřící, tak právě je nástrojem pro ten stres (smích) a zároveň je to asi to nejvíc, co mi v tom pomáhá, protože prostě věřím tomu, že do toho stresu se dostanu nějakým způsobem, ale když věřím, že do té situace mě dostal Pán Bůh a že pro mě má i nějaký východisko, tak prostě je to nějaká zkouška. A většinou když se na ty stresové situace dívám, že je to nějaká zkouška, tak to znamená, že si je neberu tolik osobně, beru si to spíš tak, že se chci spíš něco naučit, a zároveň se vždycky to východisko najde.

9. Kdo je pro vás oporou?

Tak určitě je pro mě oporou můj vedoucí a zároveň pastor naší církve. Vždycky už jenom to, že pastor vyjádří díky a takový ten pocit zájmu, že

i na takový malý práci, co člověk odvede, tak někomu záleží, tak je určitě velkou podporou. A pak určitě podpora manželky, která to se mnou musí všechno snášet (smích). Další podporou jsou i kamarádi, třeba teď s jedním kamarádem pravidelně chodíme do sauny a jednou za měsíc si tam můžeme takhle fyzicky oddechnout a zároveň je to dobrý čas probrat to, co nás trápí nebo co je v našich životech nového a můžeme se třeba navzájem modlit a myslet na sebe, když nás třeba čeká nějaká náročnej tejdén, tak si pak napíšeme, jak to dopadlo. Občas si zavolám s mamkou a je dobrý vědět, že když třeba něco řešíme, tak slyším, že je na mě hrdá, že je super, co děláme.

10. Jak vás podporuje vedení vaší církve vzhledem k boji se stresem?

(Vedení, aktivity, programy, semináře apod.)

Tak v naší církvi máme poměrně detailní a dobrou strukturu vedení jednoho člověka druhým, to znamená, že člověk má vždycky někoho, kdo se ho zeptá, jak se má a co zrovna řeší, a zároveň třeba v jednotlivých týmech máme setkání, který jsou spojený třeba s dobrým jídlem a nějakou zábavou. To znamená, že je tam jednak čas na budování vztahů mezi jednotlivými vedoucími, tak zároveň na to, aby člověk řekl prostor pro zlepšení, nebo co ho trápí a teď jsme třeba s jedním týmem byli na dvoudenní akci, kde jsme byli uprostřed přírody, kde místo toho, abychom se tam dva dny o někoho starali, tak jsme se dva dny starali sami o sebe, měli jsme možnost trávit společně čas, dělat různé aktivity, sporty a zároveň jsme měli čas na zamyšlení, měli jsme krátký trénink naslouchání Boží vůli a byl to takovej relaxační víkend, kterej nám hodně pomohl.

Hodně nám taky pomáhá to, že naše církve pochází z (jiného státu), což je pro nás takovej vzor a taky nám pomáhá tam několikrát za rok jet, potkat se tam s lidmi, s místními vedoucími a zároveň tam vidět, jak to tam funguje, můžeme s nima probrat třeba naši současnou situaci a vidět to jako takovou inspiraci pro to, co jednou můžeme mít tady v Čechách.

11. Vyhledáváte pomoc i jinde?

Určitě vím o těch možnostech, v současný době vím, že jich nevyužívám nijak hojně, ale pravidelně si čtu biblické plány, kde se k několika veršům vždycky nějaký pastor z jiné církve vyjadřuje, dává tam takové krátké zamyšlení, většinou včetně nějakého akčního kroku, a to se vlastně

snažím číst každý den, a nějakým způsobem se to snažím s modlitbou aplikovat do toho dne, abych tam měl nějaký posun, nějaký čerpání.